

RICETTE

## SPUNTINO AL GRANA PADANO DOP



**Tempo di preparazione:** 5 minuti

**Tempo di cottura:** -

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 100 g di Grana Padano DOP
- 4 pere
- 4 gherigli di noce
- 4 cucchiaini di miele (20 g)

### Preparazione della ricetta

Sbucciate e dividete a metà le pere, svuotandole della parte interna, dove verserete un cucchiaino di miele e una noce sbriciolata. Disponetele sui piatti, accompagnandole con alcune scaglie di Grana Padano DOP.

### Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

[Carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#), (macronutrienti) che apportano calorie; [vitamine](#) e [minerali](#), (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>688</b>	<b>172</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	48 g	12 g
<b>proteine</b>	36 g	9 g
<b>grassi totali</b>	40 g	10 g
<b>di cui saturi</b>	20 g	5 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	8 g	2 g
<b>di cui polinsaturi</b>	8 g	2 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	1224 mg	306 mg
<b>vitamina C</b>	16 mg	4 mg
<b>vitamina A</b>	224 mcg	56 mcg
<b>fibre</b>	16 g	4 g
<b>colesterolo</b>	108 mg	27 mg

### Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta

I macronutrienti devono essere presenti ad ogni pasto e apportare una quantità di calorie in **equilibrio tra loro** tra tutti i pasti della giornata. Prendendo come esempio un'alimentazione che richieda 2100 Kcal, nell'intera giornata è opportuno assumere: 325 g di carboidrati, 89 g di proteine e 59 g di grassi.

Il grafico che segue illustra l'apporto di calorie da macronutrienti della ricetta ai fini del raggiungimento dell'equilibrio giornaliero raccomandato: nella prima colonna (verde) è riportata la ragione percentuale giornaliera consigliata di Kcal da macronutrienti (58% di carboidrati, 16% di proteine e 26% di grassi); nella seconda colonna (rossa) è riportata la percentuale di Kcal da macronutrienti apportati dalla ricetta per singola porzione, calcolata su una dieta da 2100 Kcal.

### Consigli nutrizionali

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questa ricetta presenta una quantità superiore di grassi e una inferiore di carboidrati, per cui è ideale per completare un pranzo a base di un primo piatto condito con verdure, ma può essere consumato anche merenda, ricordando che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati nella giornata.

Questo piatto presenta un buon apporto di fibra e calcio (circa il 30% dei livelli di assunzione giornalieri raccomandati), contenuto soprattutto nel Grana Padano, oltre che discrete dosi di vitamine A e C. E' adatto anche ai bambini dai 3 anni in su, sostituendo ad esempio il caffè col latte scremato, e può essere adattato al loro fabbisogno calorico secondo la tabella che segue.

<b>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</b>		
<b>Età</b>	<b>Peso (valore medio)</b>	<b>Kcal/kg (valore medio)</b>
3 anni	16	85
da 4 a 6 anni	21	73
da 7 a 9 anni	30	61
da 10 a 12 anni	42	55
da 13 a 15 anni	56	48
da 16 a 17 anni	62	46

I dati della tabella soprastante si basano su un calcolo mediano del fabbisogno calorico di bambini e bambine per ogni Kg di peso corporeo. Le calorie che un bambino deve assumere ogni giorno possono essere superiori o inferiori a seconda della quantità di attività fisica praticata e possono subire variazioni in base alle indicazioni del pediatra.

### Autori

**Dietetica e nutrizione:** Dott.ssa Marzia Formigatti - Dott.ssa Carolina Poli

**Gastronomia e stylist:** Dott.ssa Margherita Fiorentino

